

Training, das Gruppenleitende an ihre Gruppe weitergeben

## Besser mit Migräne klarkommen

„Train the Trainer“ hieß eine Online-Schulung, die die MigräneLiga für Selbsthilfegruppen-Leitende anbot, organisiert von Lucia Baumann. Dominique Gudmundsdottir, Sportwissenschaftlerin mit Schwerpunkt Migräne und Kopfschmerzen, erläuterte und übte mit ihnen nichtmedikamentöse Strategien, um Migräne vorzubeugen. Hier ihr Bericht.

Nach dem Prinzip des „Empowerments“ ist es wünschenswert, dass Migräne-Betroffene, wie jede chronisch erkrankte Person, schrittweise zu Expertinnen und Experten ihrer Krankheit werden. Ziel ist, die Selbstwirksamkeit erhöhen, also zu erleben, dass sie ihre Krankheit selbst beeinflussen können, und mehr Kompetenzen zu erhalten, um sie zu bewältigen. In den USA wurde für eine erfolgreiche Migräne-Bewältigung der Begriff „SEEDS for Success“ geprägt. Dieser bezieht sich auf Selbstmanagement-Strategien; die Buchstaben stehen für: Sleep (Schlaf), Eat (Ernährung), Exercise (Training), Diary (Kopfschmerztagebuch/App) und Umgang mit Stress.

Angelehnt an dieses Konzept fand im Winter 2023/24 ein Schulungs-Projekt für Selbsthilfegruppen-Leitende mit fünf Online-Meetings statt. Die Treffen hatten verschiedene Themen und dauerten etwa 1,5 Stunden. Schwerpunkt war, die Teilnehmenden mit den nichtmedikamentösen Methoden so vertraut zu machen, dass sie diese nicht nur selbst anwenden, sondern auch in den Selbsthilfegruppen weitervermitteln können. Das Konzept stieß auf reges Interesse, die Schulungsreihe war innerhalb einiger Tage ausgebucht. Die Teilnehmendenzahl wurde auf 20 begrenzt, um einen interaktiven Austausch anzuregen und die Kommunikation zu erleichtern.

Das erste Seminar vermittelte die neurophysiologischen Grundlagen der Migräne. Die bereits gut geschulten Gruppen-Leitenden konnten ihre Kenntnisse auffrischen und erhielten

neueste Forschungsergebnisse zur Entstehung und Häufigkeit der Migräne sowie zu Begleiterkrankungen. Nach diesem theoretischen Einstieg wurden mehr praxisorientierte Themen diskutiert.

### Was ist wissenschaftlich bestätigt?

Im Modul „Wirksamkeit von Selbstmanagement-Strategien“ erfuhren die Teilnehmenden, welche nichtmedikamentösen Maßnahmen zur Migräne-Prophylaxe wissenschaftlich fundiert (evidenzbasiert) wirksam sind und in der ärztlichen Leitlinie genannt werden. In Gruppen gaben sie zur Frage „Was brauche ich für ein erfolgreiches Selbstmanagement?“ wertvollen Input (siehe Kasten).

Im dritten Modul befassten sie sich mit der vorbeugenden Rolle von Ausdauertraining. Es wurde besprochen, wie sich dessen körperliche und psychologische Effekte positiv auf die Migräne-Belastung auswirken können. Die Teilnehmenden erfuhren mehr über die sportwissenschaftlichen Grundlagen. Dazu erhielten sie einen Überblick über die verschiedenen Ausdauer-Sportarten, wie (Nordic) Walking, Laufen und Schwimmen, sowie Trainingsmöglichkeiten. Da sportliche Überlastung ein Migräne-Trigger sein kann, erfuhren sie, wie sich das Training den individuellen Bedürfnissen und Voraussetzungen anpassen lässt. Aus Theorie wurde Praxis: Die Teilnehmenden absolvierten eine kurze Ausdauerinheit vor ihren Bildschirmen, in der Beispiele für individuelle Anpassungen demonstriert und ausprobiert wurden.

Im vierten Modul wurden verschiedene Entspannungsmethoden vorgestellt und es wurde erklärt, auf welcher Grundlage sie wirksam sind. Auch weniger bekannte Methoden, wie Yoga Nidra, eine entspannungsbasierte Form des Yoga, wurden angesprochen. Im Praxisteil konnten die Teilnehmenden relaxen, beispielsweise mit einer Achtsamkeitsübung und Atemtechniken.

### Mythen zu Ernährung besprochen

Das letzte Modul setzte sich mit Lifestyle-Faktoren wie Schlaf, einem Kopfschmerz-Tagebuch beziehungsweise Apps und dem Themenkomplex Ernährung/Nahrungsergänzung/Getränke auseinander. Hier spielte die Evidenz eine wichtige Rolle, denn

### Erfolgreiches Migräne-Selbstmanagement

Was man für ein erfolgreiches Migräne-Selbstmanagement benötigt, trugen die Teilnehmenden des Seminars zusammen:

- Hintergrundwissen
- Durchhaltevermögen
- Mut und Durchsetzungsvermögen (bei Medizinern und der Familie)
- Zeitmanagement
- Akzeptanz
- Motivation
- Neinsagen lernen
- Grenzen setzen
- Achtsamkeit
- eigene Bedürfnisse kennen
- Reflexion und Refokussieren
- sich nicht mit anderen vergleichen
- sich auf Schönes konzentrieren



Die MigräneLiga dankt der Bahn BKK für die Förderung der Online-Schulung „Train the trainer“.

**Autorin**

Dominique Gudmundsdottir  
Sportwissenschaftlerin und  
-therapeutin mit Master in  
Migraine and Headache  
Medicine  
42799 Leichlingen  
Kontakt:  
info@lif-in-bewegung.de

um kaum ein Feld ranken sich mehr Mythen. Außerdem wurde über Trigger-Management diskutiert, die Möglichkeiten, Trigger zu vermeiden oder bewusst damit umzugehen (s. **migräne magazin 92**).

Bei der Feedback-Runde zum Schluss und in den Feedback-Bögen bewerteten die Teilneh-

menden die Seminarreihe als sehr informativ, verständlich und anschaulich. Highlights für die Beteiligten waren die Aktivitäts-Einlagen. Die Schulungsleiterin freute sich insbesondere darüber, dass die besprochenen und geübten Inhalte bereits gut in den Gruppen weitervermittelt werden konnten. Ein Wunsch

war, dass Hausärzte über die Seminarinhalte unterrichtet werden, denn offenbar stoßen Migräne-Betroffene hier gehäuft auf Vorurteile – vielleicht eine Idee für die MigräneLiga. Weitere konstruktive Vorschläge werden im Falle einer Wiederholung der Seminarreihe berücksichtigt. ■

**Dominique Gudmundsdottir**

Foto: © MigräneLiga

## Aus der Geschäftsstelle

### Tipps für die Gruppenarbeit

### Radikal höflich im Umgang mit Rechtspopulisten

**D**er wachsende Zulauf bei Rechtspopulisten wie der AfD macht vielen in der Selbsthilfe engagierten Menschen Angst, so auch dem Vorstand der MigräneLiga. Daher waren wir dankbar für den Online-Workshop, den unser Dachverband, die Bundesarbeitsgemeinschaft (BAG) Selbsthilfe, am 5. April anbot. Der Titel „Radikal höflich im Umgang mit Rechtspopulisten“ wies gleich die Richtung: Es geht darum, mit den Menschen das Gespräch zu suchen. Die Teilnehmenden tauschten aus, in welchen Situationen sie mit Vorurteilen konfrontiert waren. Häufig wurden die Sozialen Medien genannt. Aber auch in Selbsthilfegruppen, im Freundeskreis, in der Familie begegnet man rechtspopulistischen Aussa-

gen. Dabei fallen beispielsweise Signalwörter wie „Klimahysterie“, „ungelöste Asylproblematik“ und „Umvolkung“. Es wird von „Altparteien“ und „Systemmedien“ gesprochen.

#### 5 Tipps für die Diskussion

Wie reagieren wir darauf am besten? Wussten Sie, dass Schweigen Zustimmung bedeuten kann? Ziel sollte eher sein, beim Gegenüber zum Nachdenken anzuregen und Vorurteile zu hinterfragen, erläuterte die Referentin Katharina Klasen von dem Verein Tadel verpflichtet e.V., der zahlreiche Tipps für den Umgang mit Rechtspopulismus entwickelt hat.

Diese fünf praktischen Tipps der Organisation helfen, in hitzigen

Gesprächen einen ruhigen Kopf zu bewahren:

1. Bleibe ruhig, um Provokationen den Wind aus den Segeln zu nehmen.
2. Hake nach, um dein Gegenüber besser zu verstehen, Gemeinsamkeiten zu entdecken und Widersprüche aufzuzeigen.
3. Begründe deinen Standpunkt – und fordere das auch von der Gegenseite ein.
4. Wäge deine Worte ab. Achte darauf, wie dein Gegenüber spricht und unterstütze Menschen, die von rechtspopulistischen Vorurteilen betroffen sind.
5. Agieren statt reagieren: Vertritt deine Themen, aber brich das Gespräch ab, wenn dein Gegenüber nur rumpöbelt.

Mehr: [www.tadelverpflichtet.de/](http://www.tadelverpflichtet.de/) ■

**Veronika Bäcker**

### Als Patientin im Seminar der Sporthochschule Köln

### Erfahren, was Migräne bedeutet



Martina Beuker (r.) mit zwei Studentinnen am Infostand

**N**icht nur Theorie lernen, sondern das Gelernte in der praktischen Anschauung umsetzen – das war das Ziel eines Seminars am 1. Februar im Masterstudiengang „Rehabilitation, Prävention und Gesundheitsmanagement“ der Sporthochschule Köln. Die Studierenden beschäftigen sich im Vertiefungsmodul Neurologie mit der Sporttherapie von neurologischen Patienten. Zu Gast war Martina Beuker von

der MigräneLiga, die über ihre Erfahrungen als Migräne-Patientin berichtete und die Liga vorstellte. Die Neurologin Prof. Hedda Lausberg führte vor etwa 15 Studierenden ein Anamnese-gespräch mit Beuker und machte Tests mit ihr. Anschließend entwickelte die Gruppe einen Therapieplan.

Die Studierenden freuten sich sehr über den Gast: „Der Besuch von Patientinnen oder Patienten hat für uns einen hohen Mehr-

wert. Durch die Erfahrungsberichte erhalten wir einen vielseitigen Einblick in das Leben mit dem jeweiligen Krankheitsbild und können uns in der Gestaltung von individuellen Therapieplänen üben. Weiterhin war es für uns spannend, mehr über die MigräneLiga zu erfahren“, sagte Studentin Lene Stegelmann. Auch für Martina Beuker waren die neu gewonnenen Eindrücke lehrreich. ■

**Martina Beuker**